



MIT LIEBE
KOCHEN.
NACHHALTIG
LEBEN.



natürlich
nachhaltig

— ♥ —

Nachhaltig kochen.
Bewusst genießen.
Gut für uns und
unsere Zukunft.



KOCHBUCH

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

willkommen auf der Reise zu einer bewussten und genussvollen Ernährung.

Die Herausforderungen unserer Zeit, von den planetaren Grenzen bis zum Klimawandel, haben uns inspiriert, dieses Kochbuch zu schaffen.

Es ist ein Aufruf, Verantwortung zu übernehmen, nicht durch Verzicht, sondern durch kreative und nachhaltige Küche.

Wir zeigen Ihnen, wie einfach es sein kann, regional, saisonal und im Einklang mit der Planetary Health Diet zu kochen. Unsere Rezepte sind nicht nur gut für Sie, sondern auch für den Planeten.

Mit diesem Buch möchten wir Sie ermutigen, bewusste Entscheidungen beim Einkaufen und Kochen zu treffen, Lebensmittelverschwendung zu reduzieren und Teil der positiven Veränderung zu sein. Jedes Gericht ist ein Schritt in eine nachhaltige Zukunft.

Guten Appetit und viel Freude beim Entdecken!



KOCHBUCH

eure Autorinnen

Klima-Grundlagen

Wetter vs. Klimawandel: Wetter beschreibt den kurzfristigen Zustand der Atmosphäre an einem bestimmten Ort (zum Beispiel soll es heute in Berlin regnen). Der Klimawandel beschreibt dagegen die langfristige Veränderung der durchschnittlichen Wetterbedingungen über Jahrzehnte hinweg.

Treibhauseffekt und Folgen des Klimawandels: Gase in der Erdatmosphäre (zum Beispiel Kohlenstoffdioxid und Methan) lassen Sonnenlicht passieren, halten aber einen Teil der von der Erde reflektierten Wärme zurück. Das ist ein natürlicher und lebensnotwendiger Prozess. Der vom Menschen verursachte Klimawandel entsteht jedoch, weil wir durch die Verbrennung fossiler Energien zu viele Treibhausgase freisetzen, wodurch sich dieser Effekt extrem verstärkt.

Zu den fossilen Brennstoffen zählen Kohle, Erdöl und Erdgas. Sie sind abgestorbene Biomasse aus Jahrmillionen, die nun verbrannt wird. Dabei wird enorm viel Kohlenstoffdioxid freigesetzt, das eine Hauptursache für die globale Erderwärmung ist.

Steigende Temperaturen führen zu schmelzenden Polkappen, einem Anstieg des Meeresspiegels und der Versauerung der Ozeane.

Wetterextreme wie Dürren, Überschwemmungen und Hitzewellen nehmen weltweit zu und gefährden Ökosysteme, die Landwirtschaft und die menschliche Sicherheit.

Ernährung und Nachhaltigkeit

Regional und saisonal: Regional bedeutet, Lebensmittel aus der direkten Umgebung zu kaufen. Dadurch werden Transportwege und Emissionen gesenkt. „Saisonal“ bezieht sich auf Obst und Gemüse, das zur aktuellen Jahreszeit im eigenen Land geerntet wird und daher weder in beheizten Gewächshäusern wachsen noch um die Welt fliegen muss.

Verlust vs. Verschwendung: Nahrungsmittelverlust beschreibt die Vernichtung von Lebensmitteln auf dem Weg vom Feld zum Supermarkt, beispielsweise durch schlechte Lagerung oder Ernteaufwände.

Nahrungsmittelverschwendung entsteht im Handel oder direkt bei den Verbraucher:innen, wenn essbare Lebensmittel weggeworfen werden.

Die Planetary Health Diet: ist ein von der EAT-Lancet-Kommission entwickelter Ernährungsplan. Er soll die wachsende Weltbevölkerung gesund ernähren, ohne die Grenzen des Planeten zu überschreiten. Der Fokus liegt auf einer überwiegend pflanzlichen Ernährung (Gemüse, Obst, Nüsse, Hülsenfrüchte) und einem minimalen Konsum von Fleisch und Zucker.

Planetare Grenzen: Ein wissenschaftliches Rahmenmodell des Stockholm Resilience Centre definiert neun kritische Prozesse, die die Stabilität der Erde regulieren. Wenn diese Grenzen überschritten werden, riskieren wir irreversible Umweltschäden. Inzwischen wurden bereits sieben dieser neun Grenzen (wie Klimawandel und das Aussterben von Arten) durch menschlichen Einfluss verletzt.

Die SDGs (Sustainable Development Goals): sind die 17 globalen Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen, die im Rahmen der Agenda 2030 beschlossen wurden. Sie sollen bis 2030 weltweit Armut und Hunger beenden, Ungleichheit bekämpfen und ökologische Nachhaltigkeit sowie Wohlstand für alle sichern.

Planetary Health Diet



SDGs die in unserem Kochbuch enthalten sind



Verlust und Verschwendung

Wer wirft wie viele Lebensmittel* weg?

* darunter auch nicht essbare Bestandteile, wie beispielsweise Knochen, Nass- und Obstschalen.





Cremiges Kichererbsen-Curry

Portionen 4
Aktiv 15 Min.
Passiv 50 Min.

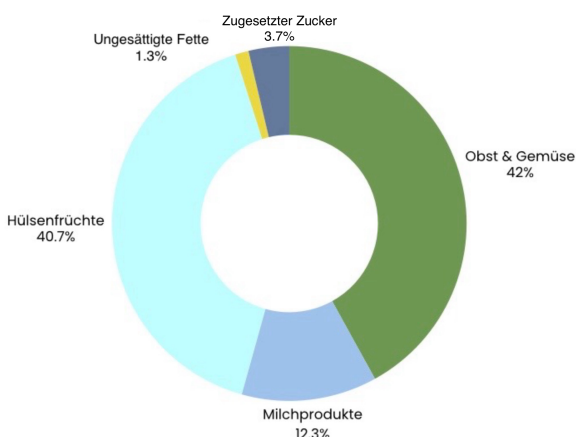
Zutaten

4 Stängel Koriander
2 Zwiebeln
30g frischer Ingwer
2 Knoblauchzehen
30g Öl
1 TL Salz
½ TL Pfeffer
20g brauner Zucker
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Paprika edelsüß
50g Wasser
1 Dose passierte Tomaten
1 Dose Kokosmilch
1 Dose Kichererbsen
200g Cherry-Tomaten

Zubereitung

- 1 Den Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- 2 Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die vorbereiteten Zutaten darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten farblos dünsten.
- 3 Salz, Pfeffer, Zucker, Kreuzkümmel und edelsüßes Paprikapulver zugeben, kurz mitrösten und weiter dünsten.
- 4 Mit Wasser, passierten Tomaten und Kokosmilch ablöschen. Alles in einen Kochtopf umtopfen und abgedeckt bei mittlerer Hitze 20 Minuten garen lassen.
- 5 Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Die frischen Tomaten würfeln. Beides in den Topf zugeben und weitere 7 Minuten köcheln lassen.
- 6 Das Gericht mit den Gewürzen final abschmecken, auf Tellern anrichten und heiß servieren.

NÄHRWERTE



Das Cremige Kichererbsen-Curry kombiniert pflanzliches Eiweiß aus Kichererbsen mit Gemüse zu einer vollwertigen, veganen Mahlzeit. Dadurch werden Ressourcen geschont und Treibhausgasemissionen reduziert. Saisonales, regionales Gemüse sorgt für Nachhaltigkeit und geringere Kosten. Das Rezept ermöglicht zudem die Nutzung vorhandener Zutaten und hilft so, Lebensmittelabfälle zu vermeiden.



Gefülltes Fladenbrot mit Ofengemüse

Portionen 4
Aktiv 25 Min.
Passiv 40 Min.

Zubereitung

Joghurt-Feta-Sauce

1 Knoblauch und Minze fein hacken und in eine Schüssel geben.

2 Joghurt, Feta, Öl und Zitronensaft hinzufügen. Alles gründlich verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren kalt stellen.

Füllung und Fertigstellung

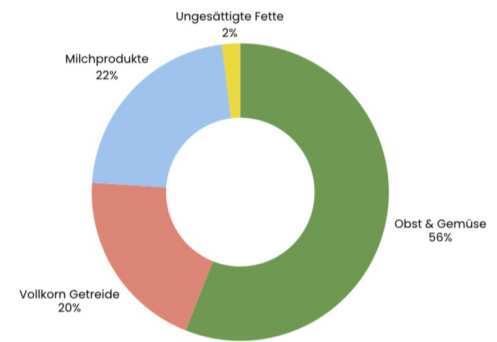
3 15 g Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Paprikawürfel und Zucchini darin kräftig anbraten. In der Zwischenzeit den Rotkohl in feine Streifen, die Gurke und die Tomaten in 1–2 cm große Würfel schneiden.

4 10 g Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln und Möhrenstücke darin andünsten. Parallel dazu die Pita-Taschen im Ofen oder Toaster aufbacken.

5 10 g Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln und Möhrenstücke darin andünsten. Parallel dazu die Pita-Taschen im Ofen oder Toaster aufbacken.

6 Die Pita-Taschen vorsichtig öffnen. Die Innenseiten großzügig mit der Joghurt-Feta-Sauce bestreichen. Anschließend mit Rotkohl, dem gebratenen Gemüse, den Zwiebel-Möhren sowie den frischen Tomaten- und Gurkenwürfeln füllen und sofort servieren.

NÄHRWERTE



Zutaten

Joghurt-Feta-Sauce

1 Knoblauchzehe
3 Stängel Minze
200g Joghurt, 3,5% Fett
¼ TL Salz
3 Prise Pfeffer
1TL Olivenöl
100g Feta
1EL Zitronensaft frisch gepresst

Füllung und Fertigstellung

25g Öl
100g Paprika
150g Zucchini
70g Rotkohl
¼ Gurke
1Tomate
80g rote Zwiebeln
150g Möhren
4 Pita-Brottaschen
1TL Salz
1TL Schwarzkümmel-Samen
1TL Paprika edelsüß
1EL Essig

Ofengemüse lässt sich hervorragend an die jeweilige Jahreszeit anpassen. Regionale Zutaten verkürzen Transportwege und schonen die Umwelt. Das vegetarische Gericht liefert viele Ballaststoffe und Vitamine und ist eine preiswerte Alternative zu fleischhaltigen Mahlzeiten.



Lecho

Portionen 4
Aktiv 15 Min.
Passiv 30 Min.

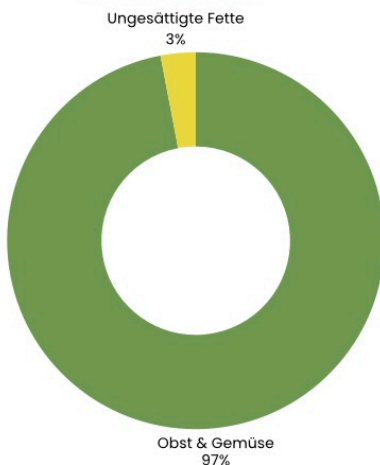
Zutaten

2 EL Olivenöl
2-3 Zucchini
2 große Zwiebeln
3 Paprikas
1 kg Tomaten
1 TL Salz
½ TL schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- 1 Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Anschließend die Paprika, Tomaten und die Zucchini in gleichmäßige Streifen zerhacken.
- 2 Zwiebeln in einer großen Pfanne mit Öl, bei mittlerer Hitze regelmäßig goldbraun dünsten. Dabei regelmäßig umrühren.
- 3 Tomate, Zucchini und Paprika hinzugeben.
- 4 Alles gut umrühren und circa 10 Minuten anbraten.
- 5 Salz und Pfeffer hinzufügen. Alles 20-25 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren, bis die Tomaten zu einer Soße werden.
- 6 Abschmecken, bei Bedarf nachwürzen und servieren

NÄHRWERTE



Lecho überzeugt mit einer aromatischen Kombination aus Paprika, Tomaten, Zwiebeln und weiteren Gemüsesorten. Durch das schonende Schmoren entfalten die Zutaten ihren intensiven Geschmack und ergeben ein herzhaftes, ausgewogenes Gericht. Die Verwendung von regionalem und saisonalem Gemüse unterstützt kurze Transportwege, schont Ressourcen und leistet einen Beitrag zu einer nachhaltigeren Ernährung.



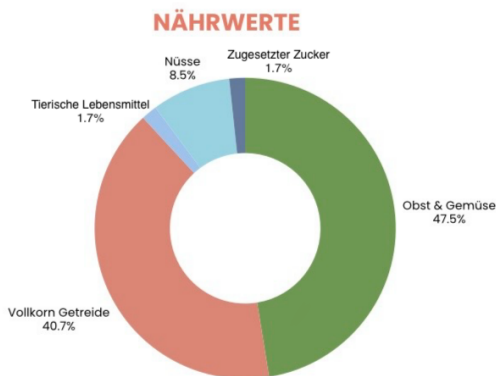
Hirse

-Gemüse-Pfanne

Portionen 4
Aktiv 15 Min.
Passiv 30 Min.

Zutaten

250g Karotten
250g Fenchel
150g Hirse
1200g Wasser
2 TL Gemüsebrühe
4 EL Cashewkerne
2 TL Ras el Hanout
2 TL Kokosöl
½ TL Kurkuma
1 TL Salz
½ TL Honig



Zubereitung

- 1 Zunächst den Parmesan fein reiben. Knoblauch, Möhren und Zwiebel schälen. Den Knoblauch und die Möhren fein würfeln, die Zwiebel ebenfalls fein hacken.
- 2 Anschließend das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Knoblauch und Möhren zugeben und 2–3 Minuten mitdünsten.
- 3 Nun das Grünkernschrot einrühren und kurz anrösten. Danach das Tomatenmark hinzufügen und ebenfalls kurz mitrösten, damit sich die Röstaromen entfalten.
- 4 Danach die gehackten Tomaten, das Wasser sowie Lorbeerblätter, Basilikum, Oregano, Zucker, Chili, Salz und die Gemüsebrühe hinzufügen. Alles gut verrühren und die Sauce bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.
- 5 Währenddessen die Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser al dente garen und anschließend abgießen.
- 6 Zum Schluss die Lorbeerblätter entfernen. Die Nudeln mit der Grünkern-Bolognese anrichten und mit frisch geriebenem Parmesan bestreut servieren.

Hirse ist ein nährstoffreiches Getreide und sorgt zusammen mit Gemüse für eine ausgewogene Ernährung. Das Gemüse lässt sich ganz nach Geschmack und Saison variieren. verwende z. B. Süßkartoffel, Brokkoli, Karfiol oder Zucchini für dieses Rezept. Das Gericht ist vegetarisch, vollwertig und günstig zuzubereiten.



Grünkernbolognese

Mit Vollkornnudeln

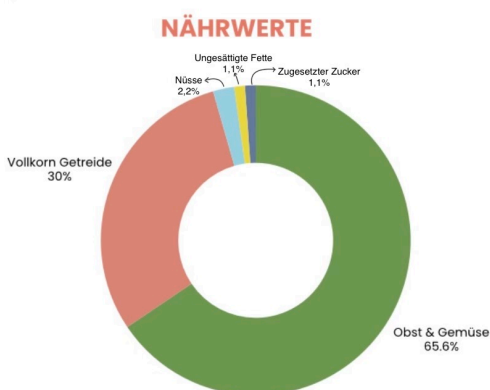
Portionen 4
Aktiv 15 Min.
Passiv 30 Min.

Zutaten

500g Vollkornnudel
50g Veganer Parmesan
100g Grünkern
20g Olivenöl
1 Knoblauchzehe
250g Möhren
1 Zwiebel
400g Wasser
½ TL Salz
400-450g Tomaten
1 Dose Stückige Tomaten
2 Lorbeerblätter
1 EL frisches Basilikum
1 EL Oregano
1 TL Zucker
½ TL Paprika Rosenscharf
1 geh. TL Gemüsebrühe,
selbstgemacht

Zubereitung

- 1 Karotten und Fenchel putzen und in kleine Würfel oder feine Streifen schneiden. Das Fenchelgrün fein hacken und beiseitelegen.
- 2 Die Hirse in einem feinen Sieb unter heißem fließendem Wasser gründlich abspülen. Anschließend mit Wasser und Gemüsebrühe in einen Topf geben. Aufkochen, die Hitze reduzieren und etwa 15 Minuten zugedeckt garen.
- 3 Währenddessen das vorbereitete Gemüse in einem Dampfgaraufsatz oder Siebeinsatz über kochendem Wasser etwa 15 Minuten bissfest dämpfen.
- 4 In einer großen Pfanne 1 TL Kokosöl erhitzen. Cashewkerne zusammen mit 1 TL Ras el Hanout darin goldbraun rösten, bis sie duften. Anschließend aus der Pfanne nehmen.
- 5 Das restliche Kokosöl in derselben Pfanne erhitzen. Kurkuma, das übrige Ras el Hanout, Salz und Honig kurz anschwitzen. Das gedämpfte Gemüse hinzufügen und bei starker Hitze 2-3 Minuten anbraten.
- 6 Die gegarte Hirse unter das Gemüse mischen und alles nochmals kurz erhitzen. Mit dem gehackten Fenchelgrün und den gerösteten Cashewkernen bestreuen und sofort servieren.



Grünkern verleiht dieser vegetarischen Bolognese ihren herzhaften Geschmack und sorgt für eine angenehme, bissfeste Konsistenz. In Kombination mit Tomaten, Gemüse und aromatischen Kräutern entsteht eine vollwertige, ausgewogene Mahlzeit. Das Gericht ist einfach zuzubereiten, preiswert und eignet sich hervorragend für den Familienalltag oder zum Vorkochen.

UNSERE ERGEBNISSE

Veganismus & Vegetarismus



Im weiteren Verlauf unseres Kochbuchs haben wir uns intensiv mit dem Thema Veganismus und Vegetarismus beschäftigt. Unser Ziel war es, nicht nur Rezepte zu präsentieren, sondern auch interessante Informationen und praktische Einblicke in diese Ernährungsweisen zu geben. Deshalb haben wir mehrere Seiten gestaltet, die das Thema anschaulich und abwechslungsreich vermitteln.



VERKOSTUNG

Ein besonderer Teil war unsere kleine Verkostung. Dafür ließen wir verschiedene Personen zwei unterschiedliche Varianten eines Produkts probieren. Anschließend sollten sie entscheiden, welche Variante ihnen besser geschmeckt hat. So wollten wir zeigen, dass vegane und vegetarische Lebensmittel geschmacklich oft genauso überzeugen können wie herkömmliche Produkte.



INTERVIEWS

Außerdem haben wir verschiedene Menschen zu ihren Erfahrungen und Meinungen befragt. Dabei stellten wir sowohl persönliche Fragen zu ihren Essgewohnheiten als auch Wissensfragen rund um das Thema Veganismus und Vegetarismus.



ERGEBNISSE

Die Ergebnisse zeigen, wie unterschiedlich die Ansichten und das Wissen über diese Ernährungsformen sind. Dadurch wird unser Kochbuch nicht nur zu einer Sammlung von Rezepten, sondern bietet auch spannende Informationen und Denkanstöße rund um eine bewusste Ernährung.



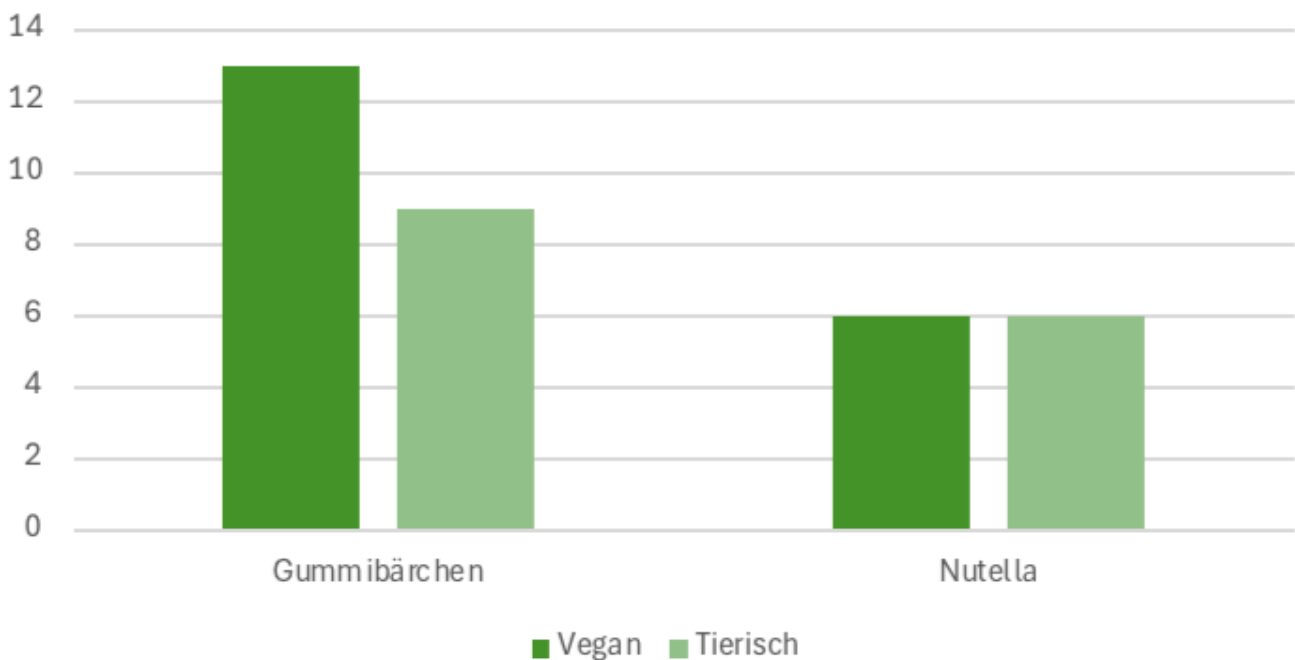
Lass dich inspirieren, probiere Neues aus und entdecke, wie lecker Vielfalt auf dem Teller sein kann!



Verkostung: Vegan oder Tierisch

Bei der Gummibärchen Verkostung meinten viele Verkoster, dass die Konsistenz von den veganen Gummibärchen besser war, aber der Geschmack bei den tierischen intensiver war. Die veganen Gummibärchen nutzen statt Gelatine, pflanzliche Stoffe. Gelatine dehnt sich beim draufbeißen erstmals, während die pflanzlichen Stoffe, wie Pektin (aus Äpfeln) glatt durchbrechen beim beißen, dies ist wegen der unterschiedlichen Struktur der Stoffe zu erklären.

Die vegane Nutella hat für viele einen nussigen Nachgeschmack. Dies entsteht, indem die Ersatzstoffe einen anderen Geschmack haben, als die tierischen Stoffe und, da etwas weniger Zucker in der veganen Nutella verwendet wird, was die Süße etwas lindert.

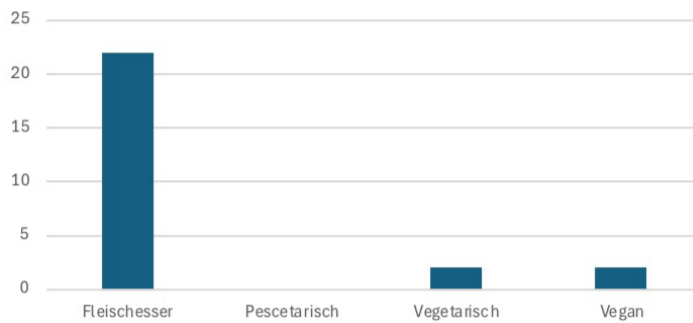


Generell werden bei den meisten veganen Produkten, die auf tierischen basieren, die Hauptzutaten beibehalten. Dennoch werden Ersatzstoffe verwendet, die vom tierischen Produkt, eine leichte Geschmacksveränderung aufweisen.

Umfrage: persönliche Angaben

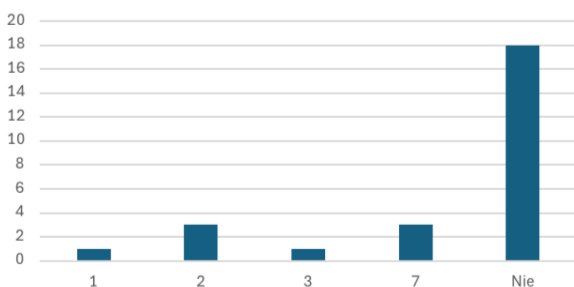
Die Befragung zu den Essgewohnheiten zeigt, dass sich nur wenige der Teilnehmenden vegan oder vegetarisch ernähren. Beide Ernährungsformen sind dabei etwa gleich häufig vertreten. Diejenigen, die sich pflanzlich ernähren, tun dies meist erst seit kurzer Zeit und nennen vor allem das Tierwohl als Grund für ihre Entscheidung

Wie ernähren Sie sich

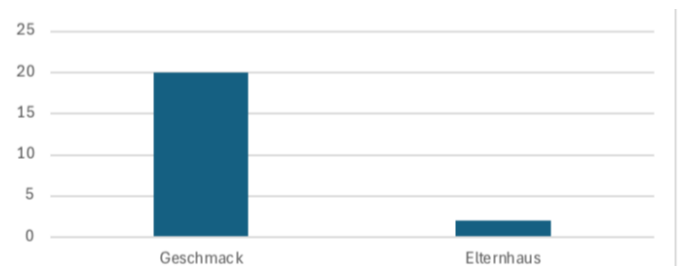


Auf die Frage, wie häufig bewusst auf Fleisch verzichtet wird, antwortete die Mehrheit, dass sie nie gezielt darauf verzichtet. Auch die Gründe für den Fleischkonsum wurden abgefragt. Nur zwei Personen gaben Umwelt- oder Klimaschutz als Hauptgrund für einen geringeren Fleischkonsum an, während die meisten den Geschmack als entscheidenden Grund für den Verzehr von Fleisch nannten.

Wie oft lassen Sie Fleischprodukte
Wöchentlich bewusst weg?



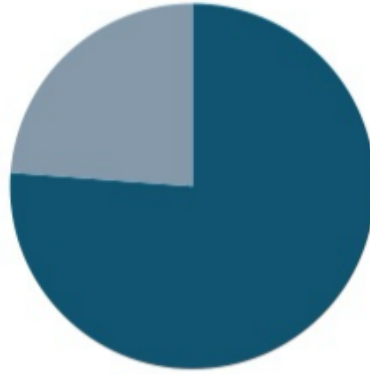
Warum essen Sie Fleisch?



Umfrage: persönliche Angaben

Positiv fällt auf, dass gut drei Viertel der Befragten beim Kauf von Fleisch auf Bio-Qualität achten.

Achten Sie bei dem Kauf von Fleischprodukten auf Bio-Qualität?



■ Ja ■ Nein

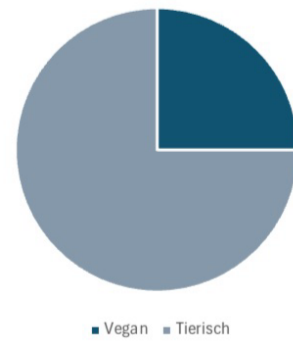
Umfrage: Vorwissen

Auch das Wissen über vegane Ernährung wurde untersucht. Rund drei Viertel der Teilnehmenden glauben, dass eine vegane Ernährung langfristig nicht gesünder ist. Tatsächlich kann eine sorgfältig geplante vegane Ernährung jedoch alle wichtigen Nährstoffe liefern und gesundheitliche Vorteile bieten. Etwa drei Viertel der Befragten sind außerdem der Meinung, dass tierische Produkte teurer sind als vegane Alternativen.

Ist Vegane Ernährung Langfristig gesünder?

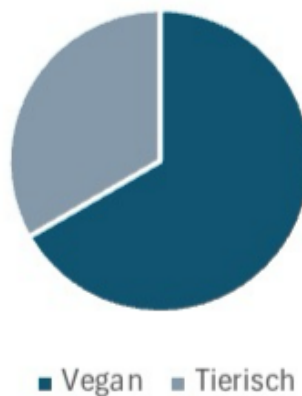


Welche Produkte sind teurer?



Rund zwei Drittel glauben, dass die Herstellung veganer Lebensmittel aufwendiger ist als die tierischer Produkte. Tatsächlich ist jedoch häufig das Gegenteil der Fall, da die Produktion tierischer Lebensmittel in der Regel deutlich mehr Ressourcen wie Futter, Wasser und Energie benötigt.

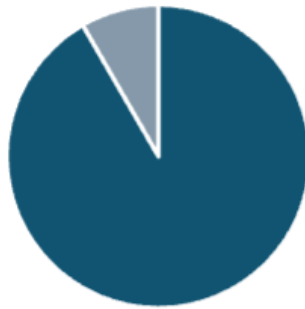
Was ist aufwendiger in der Herstellung?




Umfrage: Vorwissen

Bei der Frage, ob Leistungssportler sich vegan ernähren können, antwortete die Mehrheit richtig mit „Ja“. Mit einer gut geplanten Ernährung ist auch im Leistungssport eine rein pflanzliche Ernährung grundsätzlich möglich.

Können sich auch Leistungssportler vegan ernähren?




■ Ja ■ Nein



MIT LIEBE
KOCHEN.
NACHHALTIG
LEBEN.



natürlich nachhaltig



Kochen kann einfach, lecker und gleichzeitig gut für unsere Umwelt sein. Dieses Kochbuch zeigt, wie nachhaltige Ernährung ohne Verzicht gelingt – mit saisonalen Zutaten, regionalen Produkten und kreativen Rezepten.

Jedes Rezept in diesem Buch lädt dazu ein, bewusst zu genießen, Lebensmittel wertzuschätzen und praktische Tipps selbstverständlich in den Alltag zu integrieren.

natürlich nachhaltig ist mehr als ein Kochbuch – es ist eine Einladung, mit Freude zu kochen, achtsam zu genießen und gemeinsam einen kleinen Beitrag für eine lebenswerte Zukunft zu leisten.

